- نظام غذائي قليل دهون لمرضى القلب

(1570 سعر حراري ، 1245 ملغم صوديوم ، 2890 ملغم بوتاسيوم ، 1215 ملغم فسفور):

- **الفطور** : نصف كوب حليب خالي الدسم + شرحات خيار وخس + 90 غم خبز ابيض + ملعقة كبيرة عسل + 2 ملعقة كبيرة لبنة + ملعقة صغيرة زيت زيتون .
- **وجبة خفيفة** : تفاحة .
- **الغداء** :- فخذة دجاج بدون جلد + صحن أرز + كوب ونصف خضار مطبوخة دون قلي (جزر + زهر + فليفلة + بصل) .
- **وجبة خفيفة** :- نصف كوب لبن رائب .
- **العشاء** : نصف كوب خضار مسلوقة + 60 غم خبز ابيض + ملعقة صغيرة زيت زيتون + بياض 2 بيضة .



- تناول أي نوع من الأرز الأبيض مسموح بالكميات التي يحتاجها جسم المريض حوالي كوب إلى كوب ونصف ، لكن دون الخضار الموضوعة على الأرز .
- ينصح بتقليل كمية المقلوبة والقدرة قدر الامكان لإحتوائها على كمية دهون وزيوت عالية .
- استخدام طرق تقليل البوتاسيوم
- الابتعاد عن الخضار الورقية الخضراء جميعها مثل الملوخية والسبانخ والخبيزة ، لكن ممكن تناول الخس.
- استبدال الأرز البني وخبز القمح بالأرز الأبيض والخبز الأبيض.
- الابتعاد عن صلصة البندورة لإحتوائها على كمية كبيرة من البوتاسيوم .
- تناول محاشي الباذنجان والكوسا بأي كمية بدون شوربة اللبن .
- الابتعاد عن القلي قدر الإمكان.
- تقليل كمية السوائل قدر الإمكان.
- يفضل تقطيع الخضار الى قطع صغيرة وسلقها ، ثم التخلص من ماء السلق للتخفيف من البوتاسيوم .
- يفضل تناول صدر الدجاج بدل الفخدة .